



POLSKA MÓWI
#aaa

MNIEJ CUKRU
— WIĘCEJ UŚMIECHU



Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca





SŁODZONE I GAZOWANE – JAK NAPOJE NISZCZĄ ZĘBY

W szklance napoju typu „cola” znajduje się ok. 5 łyżeczek cukru, w takiej samej ilości lemoniady ok. 3 łyżeczek. To już samo w sobie zabójstwo dla organizmu. Tragedii dopełniają dodawane do słodzonych, gazowanych napojów kwasy.

Oranżady i napoje typu cola zawierają około 10 g cukru dodanego w 100 ml, lemoniada około 6 g. Oznacza to, że jedna szklanka tego rodzaju napoju to dawka cukru odpowiadająca 3–5 łyżeczkom. Puszka gazowanego napoju słodzonego o objętości 355 ml zawiera do 40 gramów (około 8 łyżeczek) cukru!

Co gorsza, napoje gazowane zawierają dodatkowo kwasy: głównie cytrynowy, jabłkowy, węglowy, kwas ortofosforowy oraz jako antyutleniacz – kwas askorbinowy, przyczyniające się dodatkowo do erozji szkliwa.

Demineralizacja szkliwa rozpoczyna się przy obniżeniu pH płytki nazębnej do około 5,5, erozja szkliwa ma miejsce przy pH 4,5.

Co drugie dziecko w wieku 3 lat w Polsce choruje na próchnicę zębów. Jedną z kluczowych przyczyn takiego stanu rzeczy są błędy dietetyczne popeiniane przez rodziców: cukier jako dodatek, cukier przed snem oraz niewłaściwe karmienie naturalne i sztuczne, szczególnie przed zaśnięciem – to główne grzechy.

Więcej na www.leczymyleczaki.pl

NIE STRASZYMY, OSTRZEGAMY!*

Prawie dwuipółkrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy podajemy dziecku pokarmy zawierające cukier stołowy (sacharozę).

Ponad dwukrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko butelką przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12 miesiąca życia.

Prawie półtorakrotnie zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy wczesnego dzieciństwa, gdy karmimy dziecko piersią przed snem lub w nocy po ukończeniu przez dziecko 12 miesiąca życia.

Ok. 1/3 dzieci zasypia podczas karmienia piersią lub butelką nawet po ukończeniu 12. miesiąca życia.

KARMIENIE PIERSIĄ A PRÓCHNICA

Według opinii Amerykańskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej karmienie piersią dziecka po ukończeniu 12. miesiąca życia siedmiokrotnie lub częściej w ciągu doby jest czynnikiem ryzyka próchnicy wczesnego dzieciństwa.

AMERYKAŃSKIE TOWARZYSTWO KARDIOLOGICZNE (AMERICAN HEART ASSOCIATION – AHA) REKOMENDUJE OGRANICZENIE SPOŻYCIA:

- do maksymalnie 16,7 g cukru dziennie (około 3 łyżeczek do herbaty) przez dzieci w wieku przedszkolnym,
- nie więcej niż 12,5 g (2,5 łyżeczki dziennie) przez dzieci w wieku 4–8 lat,
- nie więcej niż 20–32 g (4–6 łyżeczek do herbaty) przez nastolatki.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO) zleca ograniczenie spożycia wolnych cukrów do mniej niż 10% E (przy spożyciu energii na poziomie 1900 kcal odpowiada to około 48 g, tj. około 10 łyżeczek do herbaty dziennie; < 20 kg cukru rocznie). Zgodnie z najnowszymi doniesieniami korzystne dla zdrowia ogólne i uzębienia jest ograniczenie cukrów do < 5% E.

- * Monitoring Stanu Zdrowia Jamy Ustnej w Polsce (2015 r.).

W pierwszych dwóch latach życia dziecka nie zaleca się dodawania cukru do posiłków i przekąsek, również cukrów naturalnych w postaci syropów owocowych lub miodu. Uchronienie dziecka od smaku cukru korzystnie wpłynie na jego zdrowie ogólne i uzębienie, ale co nie mniej istotne, ułatwi kształtowanie korzystnych dla zdrowia preferencji smakowych.